尼泊尔·中部地区

摄影攻略

Central Region, Nepal

9

2012 年第一版

当你真正来到这里，你会发现这里真是一个温柔天堂。

你可以安静屏息，领略加德满都历史的古老，品味巴德岗木雕的精致，感悟博卡拉雪山的神圣，深思佛诞之地的庄重，听着无数的神在歌唱，看漫天的鸽子在舞蹈，品尝尼泊尔的地道美味，凝视尼泊尔女孩纯真的大眼睛……每个人都能在尼泊尔寻梦到你孜孜以求的东西。你！还犹豫什么！——corneachen

加德满都	Katmandu
博卡拉	Pokhara
巴德岗	Bhaktapur
鱼尾峰	Machhapuchhre
费瓦湖	Phewa Lake
蓝毗尼	Lumbini
奇旺	Chitwan

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

目 录 contens

1. 行摄概况 3
2. 行摄秘笈 19
3. 泡菜线路 & 问答 20
4. 行摄指南 25

欢迎无忌泡菜们前来投稿，和大家分享您的独家摄影体验，无忌行色为分享者准备了精美的纪念品。

投稿请发送邮箱：xingse@xitek.com

特别鸣谢：

行摄秘笈：无奈清风、元素、FlyingRat、zhongdiren

行摄指南：雪域冰山、allnighter、憨头、戈多、斑点闹钟、长安紫薇

封面提供：元素

感谢：

无忌网友：

YU、出来吹风、滴翠飞红、梅西无忌、caiwei1968615、神州野人、黑白花、大头一号、五月、Linglasses、iceberg、长途、laopi、周游、我是龙井茶、小莽

出品：色影无忌行色频道

策划：蒋理、董长喜

责任编辑：石密

设计：江颖洁

技术支持：蒋汉桥、吴园园

鱼尾峰 – 长安紫薇摄影

行摄概况

尼泊尔概况

朝阳（博卡拉）-YU 摄影

尼泊尔，全称尼泊尔联邦民主共和国（Federal Democratic Republic of Nepal）为南亚山区内陆国家，位于喜马拉雅山南麓，北邻中国，其余三面与印度接壤。尼泊尔是亚洲的古国之一，在前 6 世纪，尼泊尔人就已在加德满都河谷一带定居。尼泊尔丰富的文化和宗教遗产、精美的古典建筑可供印度教和佛教徒朝圣，它还有 14 个国家野生动植物保护公园，无论你是徒步旅游、人文旅游，这里都是拍摄好照片的地方。本期摄影攻略就尼泊尔中部地区，为大家展开指导性介绍。

尼泊尔中部主要城市

加德满都（Kathamandu）

历史名城，1768 年起成为尼泊尔首都。为全国政治、经济、文化中心和交通枢纽。居民主要为尼瓦尔人。加德满都四周青山环绕，常年鲜花盛开，被称为山国的“春城”，还有“寺庙之都”的美誉。尼泊尔历代王朝在此兴建了大批

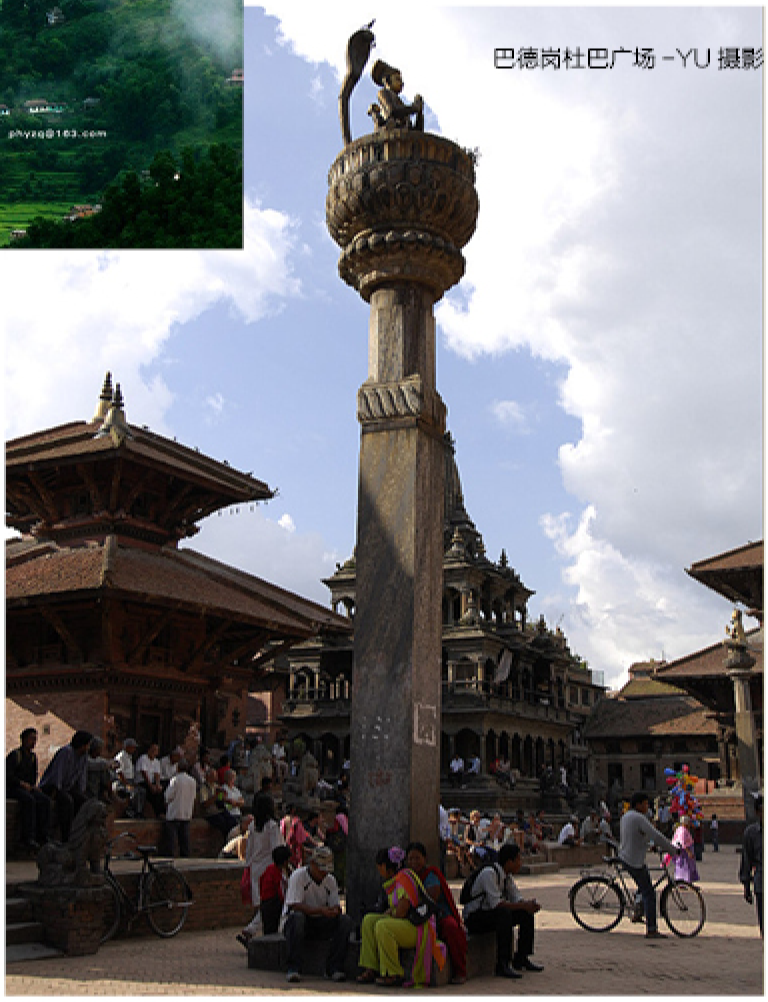
加德满都 -YU 摄影

庙宇、佛塔、神龛和殿堂，日久年长，形成了“寺庙多如住宅，佛像多如居民”的奇特景观。最负盛名的大梵天庙、大佛塔等建筑气势雄伟、金碧辉煌。

博卡拉郊区 -YU 摄影

博卡拉（Pokhara）

尼泊尔最为盛名的风景地， 位于尼泊尔中部喜马拉雅山南坡山麓博卡拉河谷上的城市，东距加德满都约 200 公里。海拔 900 米，基本地形为低山丘陵，河谷宽阔平坦。



巴德岗杜巴广场 -YU 摄影

巴德岗（Bhadgaun）

又名巴克塔普尔（Bhaktapur)，位于加德满都以东约 13 公里。加德满都河谷最早出现的村落之一，12 世纪以前已发展成为商业中心城镇，13 世纪初成为马拉王朝首都。市内多古老寺庙。

行摄秘籍

主要拍摄点

（无忌网友：无奈清风）

博卡拉

· 桑冉库特（Sarangkot）

· 最佳拍摄时间：

清晨日出。

· 器材建议：

24 － 70 的镜头，以及 200 ~ 300 的长焦镜头。

· 推荐机位：

1. 早晨日出景色绝佳，光线先打亮鱼尾峰。山顶亮处和山脚下的景色光比差距很大，我没有带滤镜，个人觉得如果用中灰渐变镜效果会更佳。

2. 拍摄时不要只注意鱼尾峰。从拍鱼尾峰的角度向右转大概 90 度就是太阳出来的地方，站机位时请考虑这两方面的景色。我就是光顾着鱼尾峰，看到太阳出来了，才从人群中钻进钻出用备用相机拍日出。其实如果机位站得好，鱼尾峰和日出是可以兼顾拍摄的。

3. 长焦镜头除了可以用来拍雪山，在太阳刚出来的时候，观景的小飞机就会不断飞向雪山，这时长焦也可以用来抓拍飞机。

4. 日出拍摄结束后，下山途中，半山腰一般会是与云雾缭绕，对面的世界和平塔若隐若现，也正是拍摄的好时机。

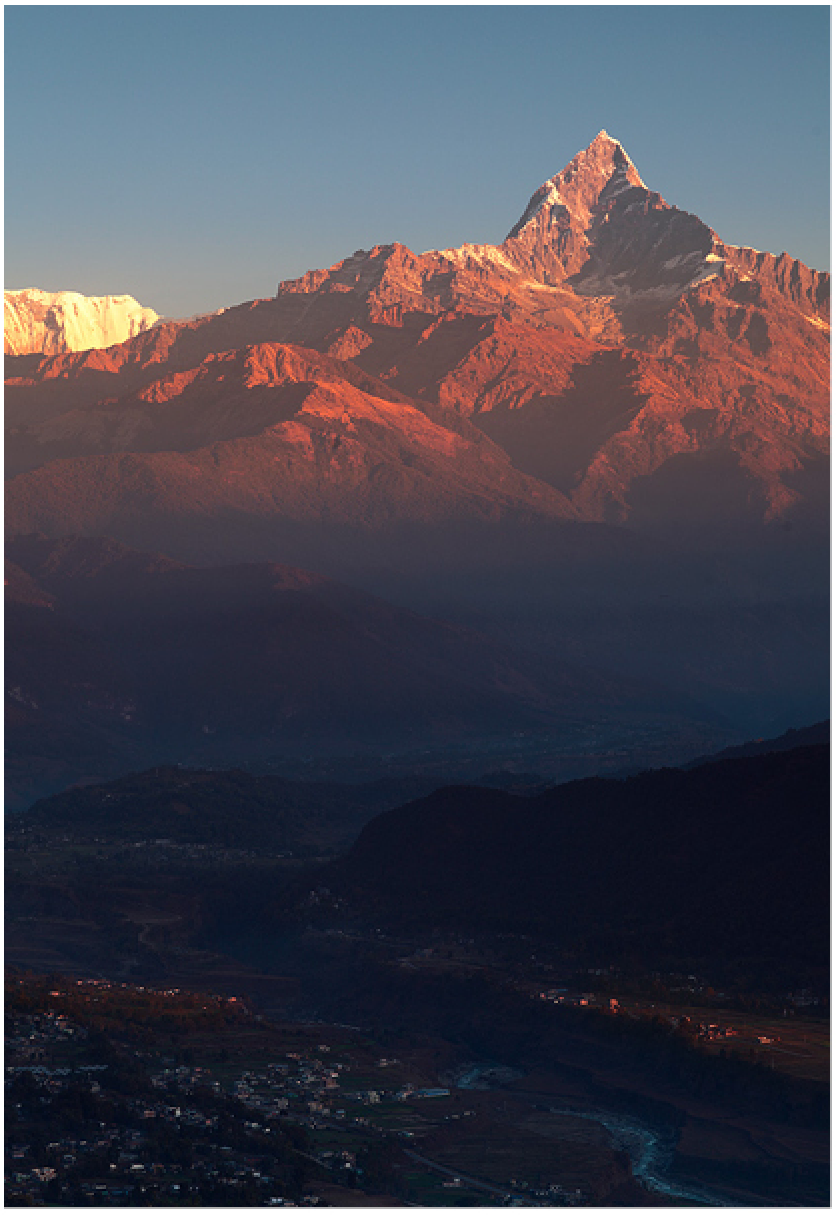
博卡拉晨光 - 元素摄影

博卡拉夜市 -YU 摄影

博卡拉朝云树影 - 元素摄影

· 世界和平塔

鱼尾峰 - 出来吹风摄影



鱼尾峰日出 - 滴翠飞红摄影

· **最佳拍摄时间**：

清晨、上午。（虽然没有在清晨去过，但看位置这里清晨应该也是欣赏鱼尾峰日照金山的好去处，下面还有湖水做前景。唯一就怕晨雾太厚影响拍摄。如果下次再有机会去，我会尝试一次在这里拍日出。）

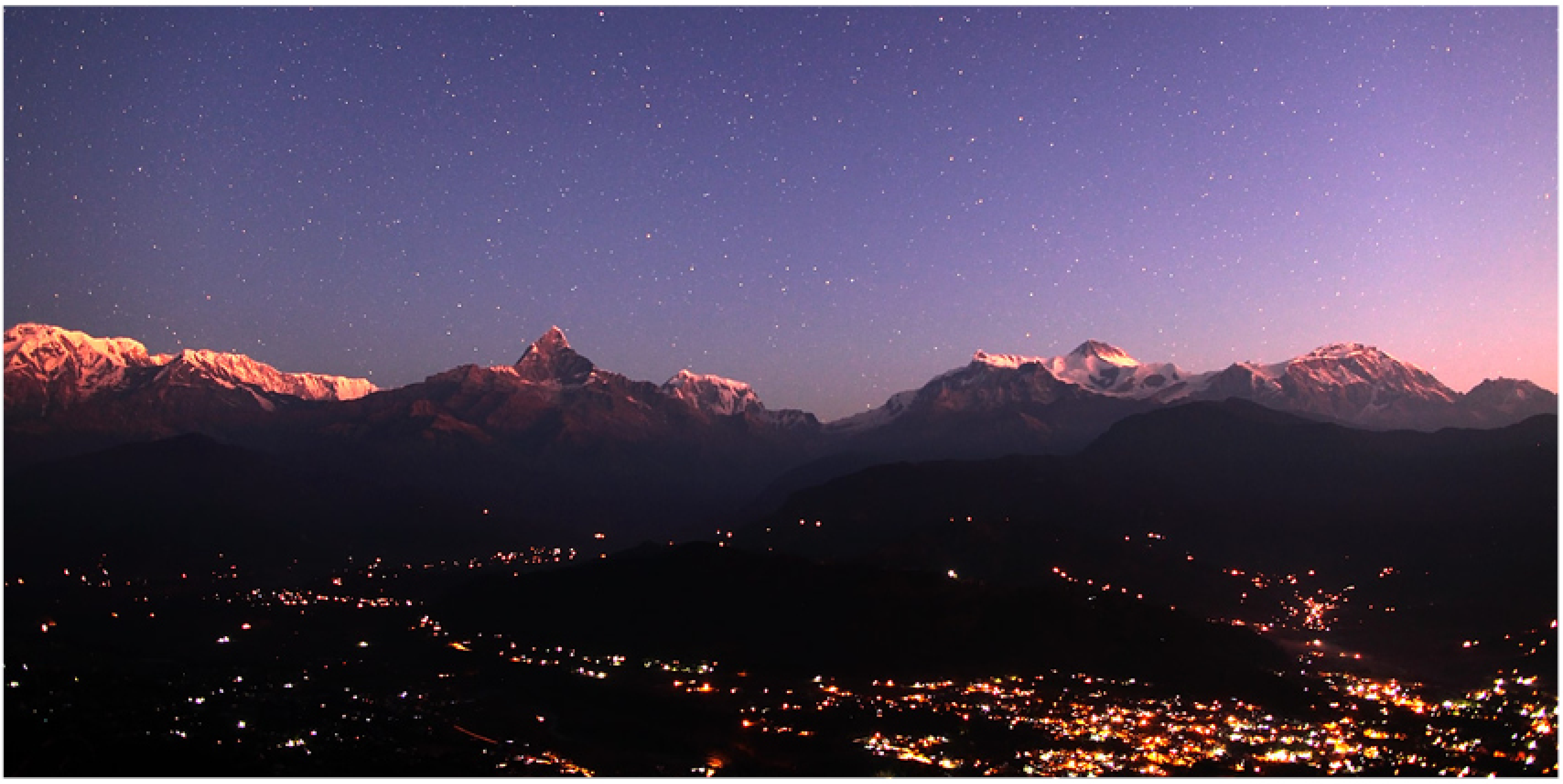
· **器材建议**：

24 - 70，70 - 200（300）的镜头。

· **推荐机位**：

我个人认为这里是拍摄鱼尾峰和博卡拉湖水的绝佳去处。个人感觉 24 - 70 的镜头已经能够应付 90% 的拍摄。如果想拍雪山细节可以用长焦。还有途中的孩子们可以用长焦拉。但是这里的孩子很多已经相当功利，就算用长焦他们也会发现，还是算了吧。

特别提示：上山途中会路过一个秋千，拍那里的孩子甚至大人



鱼尾峰等待黎明 - 滴翠飞红摄影

鱼尾峰 - 元素摄影

费瓦湖 –YU 摄影

费瓦湖 –YU 摄影

· 费瓦湖

· 最佳拍摄时间：

日出及日落。

· 器材建议：

24 – 70，70 – 200（300）的镜头。（个人认为 24 – 70 镜头可以应付 90% 以上的拍摄。长焦可以用来抓一些人文。）

· 推荐机位：

这次没有机会在这里拍日出，不知道效果。但清晨通往湖边码头的那条路上有集市，还有早晨去湖心的去祈福的人们，喜欢人文拍摄的朋友应该会喜欢；日落的湖面也很漂亮。但湖边没有一条连续的人行道，大家要早点过去把拍摄的地方看好。不是每个路口都能通到湖边的。

费瓦湖畔 – 元素摄影

费瓦湖畔的苦行僧 – 元素摄影

费瓦湖日落时分 - 元素摄影

费瓦湖傍晚 - 元素摄影

蓝毗尼

· **佛陀圣园**

· **最佳拍摄时间**：

早晨和上午。

· **器材建议**：

24 － 70 镜头；如果喜欢拍人文可以带长焦，但拍摄前最好征得对方的同意。

· **推荐机位**：

佛陀圣园中有很多修行的僧侣，大家可能会把他们摄入镜头，但事先最好征得他们的同意。住了主要的佛祖诞生地，大家可以从那里走去中华寺。虽然中华寺没有太多的看点，但是去往中华寺会路过一条很长的林荫大道，挺有味道的。

蓝毗尼圣园其实也是一个很大的花园，有各种盛开的美丽花朵。我的供养的花都是在地上随处可以捡到的这三种花朵。而不是从枝头采摘的。

· **特别提示**：注意尊重僧侣，拍照最好事前征得同意。

蓝毗尼 · 摩耶夫人庙 –YU 摄影

蓝毗尼圣园中的花 – 无奈清风摄影

蓝毗尼 · 释迦牟尼诞生地 –YU 摄影

奇旺 · 跳水的孩子 –YU 摄影

奇旺

奇旺 · 夕阳下的金色河水 – 无奈清风摄影

· **最佳拍摄时间**：

河边日落。

· **器材建议**：

24 – 70，70 – 200（300）的镜头。

· **推荐机位**：

一直对奇旺没有太多的好感。骑大象和泛舟时拍到好照片的机会几乎是零。唯一值得的是河边的日落。出来自然美景，运气好的的话也有很好的人文题材。记得2003 年，日落时河边正好有两个孩子在钓鱼，背景是一轮通红的落日，配上孩子垂钓的剪影和被太阳染红的河水，非常迷人的景色。

· **特别提示**：

骑大象和泛舟时拍摄请保护好相机，以免落地或落水。

巴德岗精细的木雕 – 无奈清风摄影

巴德刚杜巴广场 – 元素摄影

巴德岗古城

· **最佳拍摄时间**：

白天。

· **器材建议**：

11 – 18 的超广角，24 – 70，70 – 200（300）的镜头。（在加德满都拍古城，长焦必不可少，但超广角也非常有表现力。）

· **推荐机位（无忌网友 FlyingRat）**：

因为这里的旅馆就在广场边上，出门就可以拍摄，所以几点起床可以随意的。这里非常适合黄昏拍摄，大街小巷都是拍摄的题材。个人认为巴德岗是拍人文的天堂。这里也是白领小资休闲的地方。在夕阳下，坐在大庙的台阶上，喝喝咖啡，吃吃最最美味的酸奶，晒晒太阳，拍拍照片，真正是享受人生。

巴德岗制陶老人 -YU 摄影

巴德岗街头人像 -YU 摄影

巴德岗街头祈福 -YU 摄影

加德满都

· **博大哈佛塔**

· **最佳拍摄时间**：

白天。

· **器材建议**：

24 － 70，70 － 200（300）的镜头。

· **推荐机位**：

除了精美的佛塔，这里也有不少人文题材。如果有时间，可以到旁边房子上面的咖啡馆去座座，居高临下应该会有不同的视角。

· **元素老师拍摄技巧**：

尼泊尔的大佛塔，第一视觉的画面我一张都没拍，因为拍过的人太多，我一直用镜头不断的取舍。这张（大佛塔 3），我自己体会可以表现尼泊尔的气韵和神秘。

蓝毗尼 · 释迦牟尼诞生地 –YU 摄影

夕阳下的博大哈佛塔 – zhongdiren 摄影

加德满都地图（局部）- 我是龙井茶制作

大佛塔 – 元素摄影

博大哈佛塔 –caiwei1968615 摄影

大佛塔 – 元素摄影

杜巴广场建筑 -YU 摄影

杜巴广场上的神兽 -YU 摄影

加德满都猴庙 -YU 摄影

· 帕坦杜巴广场（包括金庙）

· 最佳拍摄时间：

白天。

· 器材建议：

11 – 18 的超广角，24 – 70，70 – 200（300）的镜头。

· 无忌网友 FlyingRat 补充：

如果是拍人文，最好用定焦 24、35 或 50，最好再带一只 70-200 变焦，因为有的人不喜欢被拍照。最好是带全幅相机了。如果要拍雪山就要带三角架了。

· 推荐机位：

这里的建筑是世界的文化瑰宝。这里生活的人们是宝贵的人文题材。超广角能够使广场和建筑更加有视觉冲击力，长焦能抓住很多精美的建筑细节和人文镜头。尤其在金庙里面，庙的面积其实很小，我觉得除了用中焦抓住建筑细节，超广角的使用效果也非常不错。

· 无忌网友 FlyingRat 补充：

这个时候光比小，拍早起拜佛的善男信女。这个广场是他们皇宫所在地，好像也叫大皇宫广场。因为时差，早上 7 点前他们那里天还没有亮，是学习色温拍摄的好时机，能锻炼自己灵活使用自己相机的能力，学习大光圈下的人文摄影，学习怎么利用光线拍摄人像，对提高摄影水平有很大帮助。最好用 24、35 或 50 焦段的镜头进行拍摄，最好用 F1.4 以上大光圈镜头为佳。广场里有很多广场鸽子，太阳刚刚升起，光比很小，周围有很多买玉米的小商贩，你可以买一份玉米来给鸽子喂食，要向天空上抛，大量的鸽子飞起，你可以逆光拍摄，鸽子在逆光下是非常漂亮的，当然再把主体拍进去就美了。晚上拍摄也是同样道理。

· 特别提示（无忌网友 FlyingRat、无奈清风）：

1、护照最好复印一份以备急用，有专门偷护照的小偷，我就碰到了，被偷护照回国很麻烦的。

2、皮革制品不允许带入寺庙。脱掉皮凉鞋光脚进入。

杜巴广场上帕斯帕提那神庙门前的铜狮 – 曼曼摄影

杜巴广场 –YU 摄影

杜巴广场夕阳 – 元素摄影

加德满都猴庙 –YU 摄影

金庙的铜屋檐 – 无奈清风摄影

金庙精致的门 – 无奈清风摄影

胶片一族行摄建议

（无忌网友：zhongdiren）

进行人文题材创作，我都使用 REALA 专业负片。这样方便直接光学放大，同时由于人文拍摄来不及测光，大多数时候是靠估计测光，可以充分利用负片的宽容度。胶卷主要选择柯达的 E100VS120（主要用于反映尼泊尔常见的黄、红色），120 的富士 REALA100 专业负片。

注意：准备一个塑料手提箱专门用来放胶卷、附件等。

费瓦湖清晨 - 元素摄影

地球之巅 - YU 摄影

泡菜线路 & 问答

泡菜线路

无忌网友：出来吹风

· D1 成都 / 加德满都 / 那噶库特
国航航班飞往尼泊尔首都，由于飞机晚点，抵达后午餐，然后驱车前往那噶库特拍摄喜马拉雅山日落。 宿 Fort Resort。

· D2 那噶库特 / 加德满都 / 博卡拉
清晨，你会发现自己已置身于雪山的包围之中了，将山头的美景尽收入镜头之内。早餐后返回加德满都。搭乘内陆段航班前往由瑞士之称的“博卡拉”抵达后酒店入住，天气不给力，没办法拍摄到陈大整的大峡谷日落。宿 Hotel Fulbari。

· D3 博卡拉
凌晨驱车 40 分钟前往桑冉库特观看并拍摄日出。 结束拍摄后直接去泛舟费瓦湖，拍摄博卡拉秀美迷人的湖光山色。 当天无日落拍摄。宿 Hotel Fulbari。

· D4 博卡拉
早餐后自由活动：这两天，尼泊尔有个重要的节日，湿婆节，找了一个庙拍人文，博卡拉是最适宜休闲旅游的地方，你可逛逛店（这里的户外用品非常便宜）；泡酒吧（浓浓的异国情调）；也可好好美餐一下（这里的西餐非常物美价廉）。宿 Hotel Fulbari。

· D5 博卡拉
早上再次前往山头拍摄鱼尾峰日出，下午自由活动。感受下在博卡拉的小资生活。宿 Fishtail Lodge。

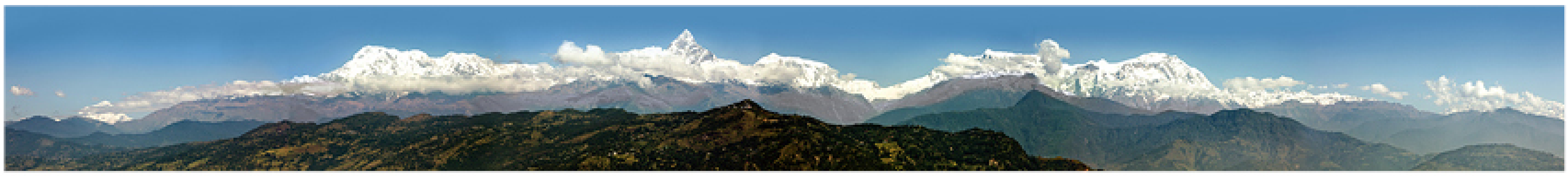
· D6 博卡拉 / 加德满都
早餐后，前往搭乘内路段飞机返回加德满都，抵达后，驱车前往加德满都另一古城－帕坦城（PATAN）游览。让你开始感到尼泊尔有拍不完的镜头。下午前往参观帕苏帕提那寺 （Pashupati Nath）拍摄。宿 Hotel Yak & Yeti。

加德满都街头人像 –YU 摄影

· D7 加德满都
早上后，前往大佛塔拍摄，这是全世界最大的圆佛塔，属于藏传佛教佛塔。之后游览加德满都第三个城—巴德岗。 下午在 Thamel 区购物或自由活动。晚餐将安排尼泊尔餐厅尝一尝当地风味餐，欣赏歌舞表演。宿 Hotel Yak & Yeti。

· D8 加德满都 / 成都 早餐后乘国航返回成都。

博卡拉老城登山博物馆 – 元素摄影



安纳普尔纳大环线诸峰 - 元素摄影

无忌网友 :allnighter

・D1 飞越珠峰到加都，下午到杜巴广场 (DURBAR SQUARE)。

・D2 早晨赶到巴德岗古城（BHAKTAPUR），下午纳加寇特 (NAGARKOT) 山顶拍喜马拉雅山日落。

・D3 纳加寇特 (NAGARKOT) 山顶观日出，帕坦古城 (PATAN)、帕斯帕提那寺”（PASHUPATINATH）。

・D4 前往雪山之城博克拉（POKHARA），费瓦湖的亲密接触。

・D5 博卡拉沙林寇（SARANGKOT）山顶，观看鱼尾峰 (FISHITAIL) 日出，下午前往世界和平塔（WORLD PEACE POGODA）。

・D6 继续博卡拉的慵懒日子，费瓦湖（FEWA LAKE）边悠闲时光。

・D7 博卡拉飞回加德满都，下午参观博达哈大佛塔（BOUDHANATH STUPA）。

・D8 早晨参观斯瓦扬布拉特寺（SWAYAMBHUNATHS），又称猴庙，然后飞回成都。

原本的行程在第六天是回到加德满都，拍摄崩嘎玛迪村（BUNGAMATI）的云海梯田，被博卡拉的悠闲腐蚀了，我们改了行程，在博卡拉多呆了一天；不过从博卡拉飞回加都，能看到非常漂亮的喜玛拉雅山脉，时间也只需要半小时，免去了奔波 7 个小时的辛苦，强烈推荐！

无忌网友 : 梅西无忌

徒步安纳普尔纳大环线的行程。

・Day 1 Bhulebhule(840m) - Jatag(1300m)

・Day2 Jagat (1300m) - Dharapani (1900m)

・Day3 Dharapani (1900m) - Chame (2670m)

・Day 3-Day5 Chame (2670m) - Pisang (3300m)

・Day 6 Upper Pisang (3300m)—Manang(3540m)

・Day 7 Manang(3540m) 在这里逗留一天是为了适应海拔。

・Day 8 Manang(3540m) - Yakkar(4015m)

・Day 9 Yakkar(4015m) - Thorung Phedi High Camp (4800m)

Day 10 Thorung Phedi high camp(4800m) - Thorung La(5416m) - Moktinath(3800m)

安纳普尔纳峰环线远处的鱼尾峰 - 元素摄影

博卡拉 - 无奈清风摄影

安纳普尔纳大环线 - 元素摄影

无忌网友：长安紫薇

去尼泊尔可以有如下几个路线可以选择：

A. 上海搭乘尼泊尔皇家航空的RA412到加德满都。

B. 香港搭乘尼泊尔皇家航空的RA410到加德满都。这次我们大都从广东出发，选择了此路线，值得注意的是尼泊尔皇家航空很少有正点的时候，我们去的时候在香港机场滞留了 8 个小时，回来的时候在加德满都晚了近 3 个小时。可以持护照和机票方便的过境香港，香港允许停留 7 天。

C. 乘坐其他航空公司的飞机过境泰国曼谷，允许在曼谷附近逗留几天。

D. 对于没有去过西藏的朋友可以选择走拉萨陆路，沿珠峰一线经日喀则、定日从樟目口岸出境，国内一段三到四天，出境后尼泊尔一段一两天时间；还可以选择从拉萨直飞加德满都，但要注意冬季该航线停飞，根据情况要到每年 3、4 月份才可以复航。

加德满都东部地图 --- 我是龙井茶制作

无忌网友：caiwei1968615

D1 广州——加德满都
D2 Bungamati 村 ——博达哈大佛塔——杜巴广场
D3 航拍喜玛拉雅——帕坦古城——纳加尔廊
D4 纳加尔廊—巴德岗—DHULIKEL 镇
D5 DHULIKEL 镇——博卡拉
D6 FB 在博卡拉
D7 博卡拉——加德满都
D8 加德满都——广州

无忌网友：雪域冰山

线路：加德满都 / 博卡拉 / 鱼尾峰 / 费瓦湖 / 加德阔特 / 珠峰 / 杜巴广场 / 猴庙 / 帕坦 / 博大哈 / 巴德冈 / 加德满都

· D1：加德满都 --- 博卡拉
宿：博卡拉费瓦湖
· D2: 博卡拉
宿：同上
· D3：博卡拉—纳加阔特
宿：加纳阔特山顶酒店
· D4：加纳阔特—巴德冈 -- 加德满都
· D5-D6：加德满都
· D7：加德满都 - 返家。

博卡拉小学里的女孩 - 元素摄影

泡菜问答

问 （无忌网友：神州野人）：准备过年去尼泊尔，行程大约 10 天，目前筹划买 400d 加 T17-50，另外准备配高速 CF 卡及数码伴侣，因为第一次接触数码伴侣和 CF 卡，坛子里看了不少帖子，微硬被否掉了，很多 DX 也说数码伴侣不可靠，很容易坏，所以现在我很迷茫，想来 CF 卡肯定不够存的，有 DX 说去九寨沟就要带 80g 数码伴侣，那去尼泊尔 CF 卡肯定满足不了，现在预算不多，不知道是多买几块高速 CF 卡还是买一块卡加数码伴侣，如果是 CF 卡，什么牌子的物美价廉，如果是数码伴侣又是什么牌子稍微可靠点，价格不至于太高呢?

答 （无忌网友：黑白花）：推荐大嘴盘。KB8X 专业版 40G 大约是 900 多吧。我用的是豪华版，现在空盒子是 800 多。已经圆满完成了好几次艰巨的任务，从不失手。性能巨强，电池也非常耐用的。一次充满电可以把 40G 硬盘拷贝满还有余，出门连充电器都省了，很满意。

问 （无忌网友：大头一号）：去尼泊尔都要带什么器材呢?

答 （无忌网友：长安紫薇）：我是 135 为主，尼泊尔人文题材比较多，1v+17-35+70-200,leica m6 +50/2,Contax T3 和 一 台 rolleiflex 3.5F 双反。胶卷带了近 100 个，拍了 70 个，黑白反转各半（反转略多些），主要用柯达 100vs 和柯达 T-MAX100 和少量 TRI-X400，尼泊尔这里到处红色的场景，适合用 100vs。

问 (无忌网友：五月)：尼泊尔最近是不是依然很乱？什么时候去最好呢？

答 (无忌网友：Linglasses)：其实尼泊尔的局势远没有媒体上说的和大家想象的那么可怕。毛派和政府军的冲突经常都有，但是不会针对外国人，尤其是游客。我们天天生活在这里，早就习惯了，也没觉得有什么不安全，尤其是旅游区。尼泊尔的旅游季节从 9 月下旬到次年 4 月中旬，其中 11 月至 3 月是最好的。几乎天天都是晴空，最高温度 20 多度，常常是在加都城里就可以清晰地看见北面连绵起伏的喜玛拉雅山脉。

问 （无忌网友：iceberg）：现有器材 Nikon Fm3a，Nikkor AIS50/1.8，Tamron Sp24-135，满富图 190D 加 308 球头。希望能好好拍照。所以请教各位：

1. 需不需要买一个定焦广角?
2. 带什么样的滤镜?
3. 带什么样的胶卷?
4. 还要购置什么器材?

答 （无忌网友：长途）：我在 nepal 就带了两镜头 sigma 28-70 f2.8 EX 和 sigma 70-300 f4-5.6 APO，到西藏时 70-300 的镜头让我老婆先飞机带回家了，因为在 nepal 徒步了一个礼拜累了，想尽量少带器材，不过看来这是一个愚蠢的决定．多带胶卷到是最实在的。

答 （无忌网友：laopi）：多带一些胶卷，什么彩色的黑白的啊，正片啊负片啊，能带多少带多少。

答 （无忌网友：周游）：1. 24/2.8, 2. 偏光镜 3. Fuji Velvia 100F 4. 可考虑 180/2.8

问 （无忌网友：我是龙井茶）：去过尼泊尔的色友有没有可以给我们即将要去的提供些建议。

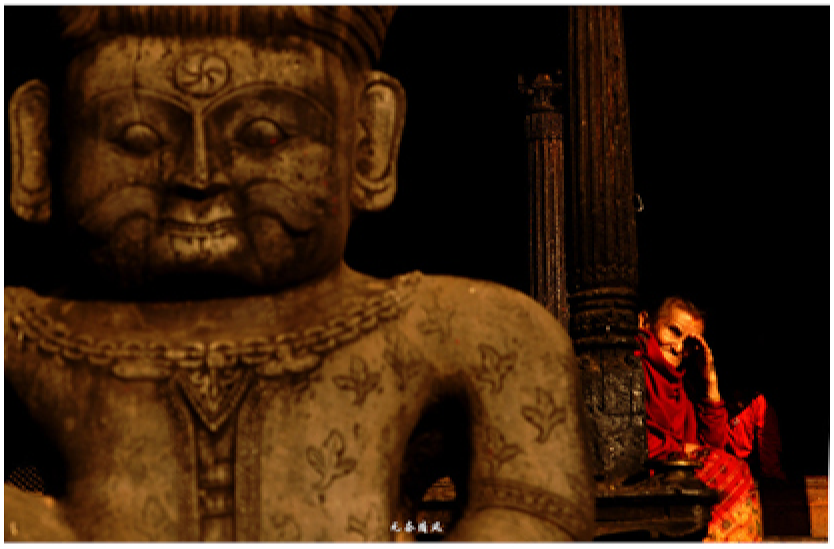
答 （无忌网友：小莽）：

1）在尼泊尔签证处，他们收取了我们每人 200 卢比的费用，我们因此不用填写英文入境说明了。这比钱完全不用付。

2）包车去加都的价格 2000 卢比完全可以拿下，要坚持。

3）多与驴友交谈，打探最新咨询。会有意外收获。

4）换钱在樟木口岸的商店就可，汇率最好，同时可以将用不完的钱自由兑换回来。后来我们在尼泊尔换钱都不合算。



无奈清风摄影

行摄指南

关于签证

（无忌网友：雪域冰山）

尼泊尔在中国设有一个大使馆和三个领事馆，大使馆在北京，领事馆一个在拉萨，一个在上海，还有一个在香港。

办理个人旅游签证相关内容：

需提交材料：半年以上有效护照原件、2 寸彩照 1 张、身份证正 / 反面完整复印件、个人资料表。

所需工作日：5 天。

签证有效期：6 个月。

可停留天数：60 天，单次出入境。

费用：

上海：15 天签证费用为 235 元 / 人，30 天签证费用 340 元 / 人。

北京和拉萨：15 天签证费用为 175 元 / 人，30 天签证费用 280 元 / 人，90 天 700 元 / 人。

目前在国内可以到以下三个地方去办签证。

尼泊尔驻华（北京）使馆：

地址：北京市朝阳区三里屯路西 6 街 1 号

电话：010-65321795

尼泊尔驻拉萨领事馆：

地址：西藏拉萨市罗布林卡北路 13 号

电话：0891-6813965

工作时间：上午 10:00-12:00

尼泊尔驻上海领事馆：

地址：上海市北京西路 669 号东展大厦 16 楼 A 座

电话：021-62720259

工作时间：周一至周五早上 9:30-11:30，下午 13:30-16:30

另外，你也可以到驻中国大使馆认证的一些旅行社让其代办签证，如果你所在的地区没有尼泊尔驻中国的大使馆，也可以通过邮寄的方式，但切记一定要找那种正规的旅行社，提前最好多打听一下朋友或多打几次电话确认。

喜马拉雅之鹰 -YU 摄影

天眼 -YU 摄影

关于尼泊尔落地签证提醒：

虽然尼泊尔政府允许中国公民在尼泊尔国际机场和陆路口岸办理“落地签证”，但是由于中国政府不允许持无签证护照的公民出境，所以尼泊尔的落地签证政策您将不能享受。除非您持有第三国的签证出境后再前往尼泊尔，就可以办理尼泊尔落地签证了。

前往尼泊尔的途径：

1、 由西藏樟木口岸出境，如果从这里走，签证可在拉萨领事馆办理，由拉萨至樟木乘坐越野车一晚即可到达，费用 500 元 / 人，乘坐大巴车前往需要两天时间，费用 280 元 / 人 拉萨尼泊尔领馆门口就有前往樟木口岸的车辆。

2、 直飞加德满都，目前中国境内昆明、成都均有不定期航班前往尼泊尔首都加德满都，国内东方航空，国际航空有航班前往，如果您不在这两个城市，可以先咨询一下这两家航空公司，购买国际套票，如果有出发地儿至成都或昆明的航班，在套取一段国际段航班，机票价格就会比较便宜，提前订还有更多优惠价格。

洒红节每年 2、3 月间举行，庆祝时间的长短不一。又称霍利节、荷丽节、胡里节。在印度，洒红节又是印历的新年。洒红节原是庆祝春天，与创 造和复始的行动有关，代表春分和谷物丰收。在洒红节节期，上至达官显贵，下至寻常百姓，都载歌载舞，尽情地用五彩缤纷的颜色装扮起来，迎接春天的到来。到时候，印度人为了表示喜庆和祝福，会向人们身上泼洒五颜六色的颜料。 2012 年洒红节在 3 月 7 日。

关于食宿
（无忌网友：allnighter）

尼泊尔人吃的很简单，手抓饭是主食，但是那刺激的咖喱许多人都是难以接受。所以在加都，基本上是在同一家中国饭馆吃饭，实在是很无趣。

据说加都有一家很棒的西餐厅，叫凯撒花园，是个很大的欧式花园，除了吃，还可以发呆。直到最后逛街我们才发现，离住的酒店很近，就在泰米尔的附近，果然是气派，还要买门票进入，250 卢比 5 个小时。

在博卡拉就不同了，费瓦湖边的长街上，有着各国的特色食品，西餐、印度菜、中国菜、日本料理、韩式烧烤，令人眼花缭乱、大快朵颐。当然颇有本地特色的小吃当中，新鲜果汁是相当值得一试的，一大牙缸只要 100 卢比。

尼泊尔总体上还是相对贫穷和落后的，但是酒店餐饮服务是相当用心的，我们到过的每一间饭店的洗手间都是非常的干净。就是加都的水让人纠结，尤其是看过烧尸庙后，那便是再也不敢喝生水。

住过的酒店中，HOTEL VIEW POINT 是纳加阔特最高的一家酒店（海拔 2170 米），这里是拍摄喜马拉雅山脉的好地方；在 HOTEL VIEW POINT 的隔壁，，有一家叫 FORT GUEST HOUSE 的酒店，确实像个城堡，酒店的地面平台很大且摆满各样鲜花，坐在平台上就可以看到雪山全貌，惬意之极。

博卡拉住的酒店是 Kantipur，有很多中国人入住，楼房外观别致，在草坪上晒晒太阳倍感慵懒。住在两层别墅小楼，房顶就能看到挺拔的鱼尾峰。博卡拉有很多漂亮的酒店，毕竟是国际化的旅游胜地。

费瓦湖街头炸糕－元素摄影

（无忌网友：憨头）

在博卡拉我们住在一家叫 New Pokhara Lodge 的小酒店，5 美元一晚，在当地属中等标准，条件相当不错，真是开门可见花园，躺在床上可以欣赏雪山。

然而最让我难忘的是一位叫 Hum 的服务员，初到的那天晚上，我们去逛街，很晚还没回酒店，他担心我们找不到回酒店的路，居然骑着自行车到街上来找我们。我的相机的储存卡坏了，不知哪有卖，他先是到处打电话帮我询问，然后又带我满街去找，终于帮我买到一个。

酒店客人不多，好像只有他一个服务员，什么事情都是他做，晚上就睡在酒店的门厅里，有两个早上，天不亮我就出去登山，他要早早地起来为我开门，我很不过意，他却是满脸的微笑。

第三天早上，我一大早上酒店的天台拍雪山日出，他上来问我要不要在天台上用早餐，然后真的把餐桌、椅子搬了上来，舖上台布，让我们喝着牛奶欣赏雪山，留下终身的难忘美好记忆。

他的家在离博卡拉很远的山区，在酒店就好象是酒店的主人一样，时时为酒店的生意操心。他告诉我，有一位日本游客在他们酒店住过后，在 Inter 网上介绍了他们的酒店，后来日本新版的旅游手册就把他们酒店写了上去。他希望我回到中国后也在 Inter 网上介绍一下他们的酒店。我毫不犹豫地答应了他。其实，就是他不说我也会这么做的。

这个酒店的电话：977 － 61 － 521493
传真：977 － 61 － 524990
Email：poklodge@fewamail.com.np
或 info@pokharalodge.com.（2005 年 5 月信息）

趣味尼泊尔语速成

（无忌网友：戈多）

同学们好！本老师在尼泊尔工作 2 年，学了点口语，大家想去尼泊尔的话如果英语不是很好，上课就要注意了，英语好的会尼语就更方便了，最起码买东西子不会很宰你。好，现在上课！

先教问候语：一定记住呀，这是天天要用的：那吗丝带（双手合十放在胸前），说再见也是这句。

下面讲尼泊尔语的特点：尼语最大特点就是 " 尼 " 多，哈哈好记吧，来几个常用的：

来 – 奥尼
去 – 杂尼
休息，睡觉 – 苏的尼
水 – 八尼
吃饭 – 卡尼

最坏的词是：吗鸡个尼（骂人的，轻易不要用，别说是我教的呀）

再来几个不“尼”的：

好 – 那目录
漂亮 – 送得力

（专指女孩，尼泊尔好多美女呀，男孩的英俊叫那目录）

女孩 – 撮提
男孩 – 撮他
姑娘 – 该体
小伙 – 该他

否定词是：采纳

不好就是“采纳那目录”？错，自作聪明，应该是那目录采纳！否定词在后面。

对了，要记住，中国是 :" 基因 "，会这个词可能会帮你大忙，因为尼人对中国很友好。

人 – 满勤
冷 – 激素
热 – 大度

那么冷水是？对了 " 激素八尼 "。热水就是 " 大度八尼 " 了，樟木边境那里被尼人称为 " 大度八尼 "，因为那有温泉。

再说购物：

讨价还价是免不了的，嫌贵，你就说 " 忙挂 "，说便宜就是 " 撒四拖 "。

" 生病 " 是 " 比拉迷 "，邮局是 " 乌拉课 "。

我是 " 莫 "，你是 " 打扮仪 "，问你叫什么名是：打扮仪那木给户，回答是：莫 ...（加你的名字就行了）。

左 – 板鸭
右 – 淡雅

快是：去度，快走是 ..." 去度杂尼 "-- 恭喜你。会抢答了！

慢是：比丝大地．慢慢吃就是 :，对了，" 鼻饲大地卡尼 "，大家先自己造句吧。

如果大家 10 月份左右去也许会赶上点红节，点红是：提卡。（我还被老国王点过呢，哈哈！）

遇到问题找警察：警察是英语译音：玻璃丝。

如果有人说你“底码克采纳”，那是说你 " 笨 "。说你“稻谷闭个留”，那是说你脑子有问题。

现在是 " 啊一里 "，今天是 " 啊组 "，昨天是 " 异族 "，明天是 " 玻璃 "

多是 – 代理
少 – 啊理
风是 – 啊瓦
有 – 擦
什么 – 给（四声）
哪里 – 高毅力
为什么 – 给那
多少 – 高低

费加尔湖 – 元素摄影

领导 – 撒部
老板 – 烧鸡
妻子 – 犀利吗地，刷四妮（俗称，相当于老婆）
钱：如比（卢比）；派撒
大 – 吐露
小 – 下怒
上 – 马蹄
下 – 耷拉
鱼 – 马擦
狗 – 古古
衣服 – 楼尬
新 – 南洋
坏 – 比个留
不行 – 五代那
可以 – 问擦

作业：“啊组代理大度，啊瓦啊理擦，莫杂尼，激素八尼卡尼“请翻译这一句。

答案：今天很热，没什么风，我走了，喝冰水去。

答对了吗？好现在下课，课后多加练习，同学们再见！

学生 -caiwei1968615 摄影

关于购物 （无忌网友：allnighter)

尼泊尔的手工制品还是很棒的，而且价格便宜，不过也是良莠不齐，羊毛、羊绒、混合还是需要火眼金睛的。购物就是图个乐子，在尼泊尔杀价是件很快乐的事，开价对半还要再折 1/3，即便卖不了，尼泊尔的老板们也只会摇着头用蹩脚的英语说着“impossible"，呵呵，都是和蔼可亲的。

在加都的泰米尔和博卡拉，看到最多的还有户外装备店，这里的户外服饰基本上 Made in China，质量有很好的，几乎看不出与国内专卖店的差别，比如我身上穿的 TNF 的软壳，我仔细比较了一下，质量差异微小，然而价格却只有国内的 1/4 不到。我猜这里很多是国内制作成衣挣取出口退税的，款式还特多。呵呵，国内享受不到的国民待遇，居然在这里能感受到，真是又好气又好笑。

行囊准备 （无忌网友：斑点闹钟）

行李：

65 升背包，45 升背包，20 升背包，腰包，地图包，防水包，睡袋，头灯，手电筒，备用电池，小钢杯，大小包的防雨罩，地图，攻略书，mp3（充电器），PDA+256M（充电器），手机（充电器），GBA（充电器），英语词典，小刀，笔记本，笔，文具（送给当地孩子），休闲小说，塑料袋。

摄影器材：

摄影包，G1，G2，G21+view，G35，F80，N1835，数码相机 +1G（充电器），EB*15，100VS*15，RDP Ⅲ *15，SHD400*5，测光表，三脚架，脚架云台，脚架背带，CR123 电池 *2，CR2 电池 *4，5# 电池 *1，记号笔，无水酒精，鹿皮，镜头纸。

药品：

黄连素，感冒药，必理通，乘晕宁，马叮林，VC 片，蚊不叮，邦迪。

生活用品：

防晒霜，安利薄荷口喷，垃圾袋，毛巾，卫生纸，餐巾纸，湿纸巾，擦汗毛巾，卫生用品，洗面奶，沐浴露，洗发水，护发素，牙刷，牙膏，小镜子，化妆品。

食品：

咖啡，榨菜，咸蛋，茶叶（做礼物送人用）。

衣物：

快干帽，丛林帽，快干裤，短袖衣服，长袖衣服，薄绒衫，内衣裤，蹬山鞋，凉鞋，墨镜，百变头巾。

加德满都杜巴广场市集 -YU 摄影

特别提示

（无忌网友：allnighter、雪域冰山、长安紫薇）

每年的 9 月底至次年的 3 月，是尼泊尔的旱季，天气晴朗，能见度高，都是去尼泊尔的好时机。这次尼泊尔春节之旅，天天都是艳阳高照，然而或许是旱季太久，空气中粉尘多，能见度一般，日出日落都缺少水气，效果一般。以我自己的猜想，应该是 10、11 两个月最好，一是雨季刚过，更为通透；二是更有机会领略热闹的宰牲节、女神节等民俗活动。

天气白天很炎热，我都只是穿着 T 恤，早晚稍凉一些，一件软壳也能对付得了，就是在纳加廓特海拔高些，需要多件薄毛衣。

找好的向导，谈价钱很关键。一般找旅行公司会比较贵些，找独立有证书的个体向导可以把价格压得低些。不必担心山上的吃住，山上的吃住费用是固定的，尼泊尔当局对保护区内所有的旅店根据不同的地理环境实行统一的定价，因此食宿费用相对出入不大，大概的情况是每人每天 10 美圆不包食宿，15-20 美圆包食宿。当然这还取决于雇佣的挑夫数量和辎重的多少以及攀登到多高海拔，还有同行有多少伙伴，在加都的 THAMEL（游客的聚集区）和博卡拉四处都可以找到愿意同行的中国或华语区国家的伙伴，也有不少老外，可以关注当地的留言板。3000 米以上的食宿费用可能会加倍，因此每人 12-20 美圆一天包食宿应该是可以接受的价格，还要留意向导或旅行社是否给挑夫购买了保险，否则挑夫一旦出现伤病，救援是一笔不菲的费用。也有些自助游的旅客根本就不找向导，自己找挑夫就进山了，有的干脆自己背负所有的东西，这样可以省下进山许可和其他一些费用，虽然不合法但省掉不少钱。可没有向导山上有许多岔路，山中出现问题没有人管你，因为只有有资质的向导可以联系救援等项工作。想省钱可以，但要慎重！我们这次三个无忌影友在博卡拉捡了四个女同伴加上五个向导挑夫，十二个人也算不大不小了。

悠闲费瓦湖－元素摄影

TIPS:

1、电源：尼泊尔电压 220 伏。插座为两相圆头，敬请自备电源转化插头；

2、时差：尼泊尔时间比北京慢 2 小时 15 分钟，北京时间早上 10 点，尼泊尔时间早上 7 点 45 分；

3、货币：尼泊尔的官方货币为卢比，汇率为 1 人民币≈ 13 卢比（以实际兑换为准）。外汇兑换须通过银行或指定的外汇交易机构进行兑换，换汇后请保留收据；当然如果您在尼泊尔大的购物商场购物时也可使用信用卡（中国银联卡尚未开通），如：VISA（维萨卡）或 MasterCard（万事达卡），但刷卡消费商场一般会收取消费金额的 3.5%做为手续费；在泰米尔区有家中国宾馆[腾龙宾馆]这里的兑换率略高于一般兑换点

4、小费：尼泊尔同欧洲国家一样是小费国家，您在接受酒店、餐厅、出租车服务的时候都需要支付消费价格的 10%做为小费；而酒店侍者、门房小费约 5 至 10 卢比，在奇旺丛林骑象、丛林泛舟的船夫小费为 15 ~ 100 卢比；

5、天气：尼泊尔气候一年分雨季和旱季，建议依据您出行时间携带适宜衣物；

在冬天（12、1、2 月），加德满都白天最高平均气温为 19.3℃，晚间最低平均气温 3℃，博卡拉白天最高平均气温 20.3℃，晚间最低气温 7.7℃，奇旺白天最高平均气温 24.1℃，晚间最低平均气温 8.3℃；旱季适合前往，能见度比较高，很容易看到雪山，适合拍摄

6、通讯：您可以选择在国内开通手机国际漫游，也可以选择使用当地手机卡，办卡需要 360 尼币，一寸照片一张，办好后请另行充值，打国内大约 6 尼币 / 分钟，中国国际电话区号为：86+ 国内区号 + 电话号码；

7、外出旅行身体健康最为关键，建议您依据需要自备一些常用药品，如感冒药、消炎药，止泻药，晕车药等；

8、宗教和禁忌：尼泊尔共有 30 多个民族，85%以上居民信仰印度教，8%左右的居民信仰佛教，4%左右的居民信仰伊斯兰教。面对多元的民族文化和宗教信仰的禁忌，在尼泊尔旅行需注意以下方面：进入尼泊尔印度教寺庙、住宅之前要脱掉鞋子；注意不要用自己使用过的刀、叉、勺子或用手去接触别人的食品或餐具；不要用脚去碰尼泊尔人的物品，这被认为是一种不严肃的冒犯行为；在进入印度教寺庙前务必征得同意，因为寺庙是不向非教徒开放的；围绕寺庙或佛塔行走应依顺时针方向；皮毛物品严禁带入寺庙范围内；照相（无论是为人还是物品）之前应经得许可；注重着装，尤其是女性旅行者不要穿着暴露； 男女之间的公开亲昵行为是不被喜欢的。

出品：色影无忌行色频道

策划：蒋理、董长喜
责任编辑：石密
设计：江颖洁
技术支持：蒋汉桥、吴园园

特别鸣谢：

行摄秘笈：无奈清风、元素、FlyingRat、zhongdiren
行摄指南：雪域冰山、allnighter、憨头、戈多、斑点闹钟、长安紫薇
封面图片：元素

感谢：

无忌网友：
YU、出来吹风、滴翠飞红、梅西无忌、五月、周游、caiwei1968615、神州野人、黑白花、大头一号、Linglasses、iceberg、长途、laopi、我是龙井茶、小莽

分享有礼：

欢迎无忌泡菜们前来投稿，和大家分享您的独家摄影体验，无忌行色为分享者准备了精美的纪念品。
投稿请发送邮箱：xingse@xitek.com

大佛塔－元素摄影